



## 2019 戶外探索夏令營裝備檢查表 (花東)

親愛的家長您好：

很高興有機會與您的孩子在大自然裡，共度一段戶外的探索旅程，近期花東地區小黑蚊劇烈繁衍，嚴重引起孩子過敏及搔癢難耐，建議以長袖為主，也依表上的裝備準備齊全。以下是本次夏令營的一些裝備與必須穿著的服裝，以及相關注意事項，提醒您與孩子一起準備！戶外的環境蚊蟲較多，下表標註★的項目可減少蚊蟲的叮咬，建議您為孩子準備。

●為防曬項目

衣物類		
項目	數量	家長確認
排汗T恤(或一般T恤)	3	
★排汗薄長褲(勿穿牛仔褲)	1	
運動短褲/車褲	2	
●★袖套	1	
水母衣	1	
內衣褲、襪子	3	
泳衣/泳褲	1	
頭巾	1	
●遮陽帽	1	
薄外套	1	
戶外運動鞋/護趾涼鞋	1	
拖鞋	1	

裝備類		
項目	數量	家長確認
大背包 (可裝所有行李，請勿帶行李箱)	1	
小背包 (單日用，可裝雨衣、水壺、外套等...)	1	
薄睡袋或大浴巾	1	
頭燈(可套在頭上，請勿帶手持式手電筒)	1	
頭燈備用電池	2(組)	
單車手套	1	
單車水壺+空寶特瓶(600c.c.)	1	
雨衣、雨褲(請勿穿輕便雨衣)	1	

個人衛生用品		
項目	數量	家長確認
牙刷	1	
牙膏	1	
毛巾	1	
沐浴乳/洗髮精	1	
衛生棉(女生)/衛生紙		

其他		
項目	數量	家長確認
鋼杯或鋼碗(吃飯工具)	1	
餐具(筷子、叉子或湯匙)	1	
健保卡、身分證件	1	
防曬乳液	1	
●太陽眼鏡	1	
★防蚊液	1	
筆	1	
蛙鏡	1	
個人用藥		

不建議攜帶的物品	
項目	家長確認
行動電話	
電動玩具	
隨身聽 / MP3	
撲克牌	
漫畫、小說、雜誌	
香菸、打火機、含酒精飲料	
以上物品一旦發現，將會被暫時集中保管，直到營隊活動結束。	

※建議家長初次準備裝備可至迪卡儂購買，品質尚可價位親民，也可至專業的戶外用品店購買，品質較佳但價位屬於高單價。

光合作用戶外探索學校  
www.outdoor-taiwan.com  
TEL: 03-8572812